

NADI SHODHANA / VÁLTOTT ORRLYUKÚ LÉGZÉS

Alap technika

1. Kéztartás – kétféle verzió egyike



2. A hüvelykujj a jobb, a gyűrűsujj a bal orrcimpa felett legyen,
3. Zárd be a jobb orrlyukat, majd a bal orrjáraton lassan, mélyen lélegezz be. Zárd le a bal orrjáratot, nyisd a jobbot és lélegezz ki hosszan a jobb orrjáraton. Lélegezz be a jobb orrjáraton, zárd a jobbot, nyisd a balt és lélegezz ki rajta. Ez egy kör.
4. Ismételd 10x – 15x.
5. Engedd le a jobb kezet a térdre, a combra. Egy kör teljes jógalégzés után térj vissza a spontán, természetes légzéshez. Légzés és testérzet figyelés.

Váltott orrlyukú légzés számolással

1. Az alaptechnikát olyan módon változtathatod, hogy miközben a bal orrjáraton lassan, mélyen belélegzel, számolj magadban: 11,12,13,14.
2. Zárd a bal orrjáratot, nyisd a jobbot és lélegezz ki a jobb orrjáraton, miközben számolsz 11, 12, 13, 14, amíg teljesen kilélegzel.
3. Lélegezz be a jobb orrjáraton, miközben számolsz 11,12,13,14, amíg teljesen belélegzel.
4. Zárd a jobbot, nyisd a balt és lélegezz ki a ballon, miközben számolsz 11, 12, 13, 14, amíg teljesen kilélegzel.
5. A belégzés és a kilégzés egyforma hosszú legyen.
6. Ez egy kör.
7. Végezz 10 - 15 kört.
8. Engedd le a jobb kezet a térdre, a combra. Egy teljes jógalégzés után térj vissza a spontán, természetes légzéshez. Légzés és testérzet figyelés.

Gyakorold rendszeresen néhány hétig, úgy, hogy 4 egység alatt lélegzel be is és ki is. Majd ez a szám emelhető 8-ra.

Váltott orrlyukú légzés – a belégzés és a kilégzés aránya 1:2, a kilégzés kétszer olyan hosszú, mint a belégzés, légzésvisszatartás nélkül

1. A bal orrjáraton lassan, mélyen lélegezz be, miközben számolsz: 11,12,13,14. Négy egység alatt lélegezz be teljesen.
2. Zárd a bal orrjáratot, nyisd a jobbot és lélegezz ki a jobb orrjáraton, miközben számolsz: 11-től 18-ig (8 egység).
3. Lélegezz be a jobb orrjáraton, miközben számolsz: 11,12,13,14, amíg teljesen belélegzel.
4. Zárd a jobbot, nyisd a balt és lélegezz ki a ballon, miközben számolsz 11-től 18-ig, amíg teljesen kilélegzel.
5. Ez egy kör.
6. Ismételd 10 – 15x.
7. Engedd le a jobb kezét a térdre, a combra. Egy kör teljes jógalégzés után térj vissza a spontán, természetes légzéshez. Légzés és testérzet figyelés.

Ugyanez Medvegy Gergely hiteles és szakszerű bemutatásában itt:

[váltott orrlyukas légzés](#)